Polar RS300X™

Manuel d'Utilisation

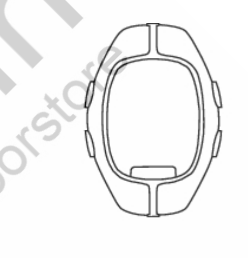


Table des matières


trekkinn
outdoorstore

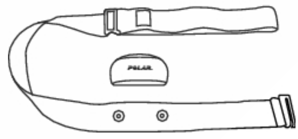
1. DÉMARRAGE RAPIDE

Découvrez votre cardio Polar RS300X



Le **cardio Polar RS300X** affiche et enregistre votre fréquence cardiaque et d'autres données d'exercice pendant votre entraînement.

L'**émetteur-récepteur Polar WearLink®+** transmet le signal de fréquence cardiaque au cardio. Il est constitué d'un émetteur détachable et d'une ceinture élastique.



Accessoires optionnels

Dédié à la course à pied, l'accéléromètre **Polar S1™** transmet les données de vitesse de course et de distance à votre cardio.

Pour un usage multisport, le GPS **Polar G1™** transmet les données de vitesse et de distance à votre cardio. Pratique dans de nombreux sports, outre la course à pied.

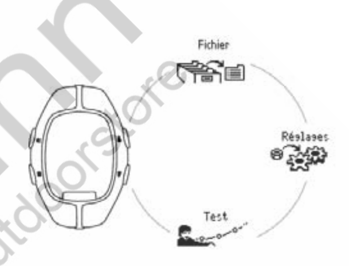
Enregistrez votre produit Polar sur **http://register.polar.fi/** pour nous aider à améliorer nos produits et services et mieux satisfaire vos besoins.

Boutons du récepteur et structure du menu

▲ HAUT : afficher le menu et parcourir les listes de sélection pour régler les valeurs

▼ BAS : afficher le menu et parcourir les listes de sélection pour régler les valeurs

Bouton ROUGE : valider les sélections, accéder au menu d'exercice, commencer votre entraînement (en appuyant longuement)



◼ RETOUR :
- Revenir au niveau de menu précédent
- Annuler la sélection
- Conserver les paramètres
- En appuyant longuement, revenir à la vue Horaire

LUMIERE :
- Eclairer l'affichage
- Appuyer longuement pour entrer dans le **Menu rapide** depuis l'affichage de l'heure (verrouiller des boutons ou régler une alarme) OU en cours d'entraînement (pour, en plus, régler les bips de zones).

-Touch Fonction: afficher des informations pendant l'entraînement sans appuyer sur les boutons en rapprochant simplement le cardio du logo Polar sur l'émetteur-récepteur. Consultez le chapitre Réglages des fonctions pour en savoir plus.

Démarrer par réglages initiaux.

Pour activer votre Polar RS300X, appuyez sur n'importe quel bouton pendant une seconde. Une fois activé, il ne peut être éteint !

1. Appuyez sur le bouton ROUGE pour accéder au menu **Langue**. Sélectionnez **English**, **Deutsch**, **Español** ou **Français** à l'aide des boutons HAUT/BAS et confirmez à l'aide du bouton ROUGE.
2. **Démarrer par réglages initiaux** s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton ROUGE et poursuivez avec les réglages de base.
4. Sélectionnez le format **horaire**.
5. Saisissez l'**Heure** (heures et minutes).
6. Saisissez la **Date**.
7. Sélectionnez les **Unités**. Sélectionnez le système métrique (kilogrammes, centimètres, KCAL) ou impérial (pounds, feet, CAL). *Les calories sont toujours mesurées en kilocalories.*
8. Saisissez le **Poids**.
9. Saisissez la **Hauteur**.
10. Saisissez la **Date de naissance**.
11. Sélectionnez le **Sexe**.
12. **Réglages OK ?** s'affiche.
    Sélectionnez **Oui** pour accepter et enregistrer les modifications. Le RS300X passe en affichage de l'heure.
    Sélectionnez **Non** pour modifier les réglages. Appuyez sur RETOUR jusqu'à revenir au réglage que vous souhaitez modifier.

Pour modifier vos réglages personnels ultérieurement, consultez le chapitre Réglages personnels.

Symboles affichés à l'écran

Symbole	Description
	Le niveau de pile du cardio est faible.
	L'alarme est active.
2	Fuseau 2 utilisé.
	Le verrouillage des touches est actif.
	Vitesse / allure actuelle.
G	Le capteur GPS G1 est utilisé. Si le symbole clignote, le RS300X essaie d'établir une connexion avec le capteur GPS, ou le capteur GPS essaie d'établir une connexion avec les satellites.
	La fréquence cardiaque est détectée quand le symbole du coeur clignote.
	L'accéléromètre est utilisé. Si le symbole clignote, le RS300X essaie d'établir une connexion avec l'accéléromètre.
REC	Le cardio enregistre la séance d'entraînement.
	Durée totale de la séance d'entraînement.
LAP 28	Temps intermédiaire.
	Calories brûlées.
	Heure.

2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Polar Fitness Test

Pour vous entraîner correctement et contrôler vos progrès, il vous faut connaître votre niveau de forme actuel. Le Polar Fitness Test™ est un moyen facile et rapide de mesurer votre forme cardio-vasculaire et votre capacité aérobie. Le test est réalisé au repos.

Son résultat, l'OwnIndex® Polar, est un indice comparable à la capacité de prise maximale d'oxygène (VO_{2max}), une mesure de capacité aérobie courante. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Interpréter vos résultats de Fitness test.

La valeur OwnIndex affecte la précision du calcul de calories pendant l'entraînement.

Le test est prévu pour les adultes en bonne forme. Pour vous assurer que les résultats de test sont fiables :

- évitez toute distraction. Plus vous êtes détendu et plus l'environnement de test est calme, plus le résultat de test est précis (par exemple, pas de télévision, de téléphone ni de bavardage).
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour et la veille du test.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- réalisez toujours le test dans des conditions identiques et à la même heure de la journée.
- saisissez des données personnelles exactes.

Réaliser le Polar Fitness Test

1. Portez l'émetteur-récepteur, allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes.
2. En vue horaire, sélectionnez HAUT/BAS > **Test** > **Démarrer**. Le fitness test commence dès que le RS300X localise votre fréquence cardiaque. Veillez par conséquent à être détendu et prêt à réaliser le test quand vous appuyez sur **Démarrer**.
3. Environ 5 minutes plus tard, un bip indique la fin du test et le résultat du test s'affiche. Appuyez sur le bouton ROUGE.
4. **Mise à jour** VO_{2max} **?** s'affiche.
5. Sélectionnez **Oui** pour mettre à jour vos réglages de personne et OwnIndex avec le nouveau résultat. Sélectionnez **Non** uniquement si vous connaissez votre valeur VO_{2max}, et si celle-ci diffère de plus d'un niveau de forme (cf. tableau page suivante) avec le résultat OwnIndex. Votre valeur OwnIndex ne sera enregistrée que dans les résultats OwnIndex.

Dépannage des pannes

- **Régler niveau activité personnel** s'affiche > Réglez votre niveau d'activité (reportez-vous au chapitre Réglages personnels pour en savoir plus).
- **Echec du Fitness Test** s'affiche ou aucune fréquence cardiaque n'est affichée. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Si le fitness test échoue, la valeur OwnIndex ne sera pas remplacée.
- Aucun FC affichée > Echec du test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture élastique est bien ajustée autour de votre poitrine.

Interpréter vos résultats de Fitness Test

Interpréter les valeurs OwnIndex en comparant vos valeurs individuelles et leurs modifications dans le temps. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Localisez votre OwnIndex dans le tableau à droite et observez son évolution par rapport aux autres du même sexe et âge.

Années	MAUVAIS	MEDIOCRE	FAIBLE	MOYEN	BON	TRES BON	EXCELLENT
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Cette classification est fondée sur une étude documentaire de 62 études où la valeur de $VO2_{max}$ était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada, et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic Fitness Norms for Males and Females Aged 6 to 75 years: A review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Contrôler les résultats de Fitness Test

Les résultats du fitness test contiennent 16 de vos dernières valeurs OwnIndex, avec les dates. En moyenne, cela prend six semaines d'entraînement régulier pour améliorer votre forme aérobie de manière notable. Pour améliorer votre forme aérobie de manière optimum, vous devez entraîner de grands groupes de muscles.

1. Sélectionnez HAUT/BAS > **Test** > **Graphe**.
2. Vos barres de résultat OwnIndex et la date du dernier test sont affichées. Appuyez sur HAUT/BAS pour consulter vos résultats OwnIndex précédents.

Supprimer des valeurs OwnIndex

1. Sélectionnez la valeur que vous souhaitez supprimer.
2. Maintenez enfoncé le bouton LUMIERE.
3. **Effacer valeur? Non/Oui** s'affiche. Confirmez votre sélection via la bouton ROUGE.

Fréquence cardiaque maximale estimée (FC_{max}-p)

La définition FC_{max}-p peut être configurée pour être réalisée simultanément au Polar Fitness Test. Elle estime votre valeur FCmax individuelle plus précisément que le calcul basé sur l'âge (220-âge), ce qui procure uniquement une estimation approximative et risque de ne pas être précis. Le moyen le plus précis de déterminer votre FCmax consiste à la faire mesurer en laboratoire par un médecin généraliste ou médecin du sport.

Activez la FC_{max}-p en sélectionnant HAUT/BAS > **Test** > **FC_{max}-p** > **Activé**.

Limites OwnZone

Votre cardio peut automatiquement déterminer votre zone FC aérobie individuelle. Cette fonction s'appelle Polar OwnZone® (OZ). Commencer la séance d'entraînement par l'OwnZone garantit des zones FC sûres et efficaces pour votre santé quotidienne. Il est recommandé de déterminer votre OwnZone quand vous changez d'environnement d'entraînement ou informations sport/utilisateur, si vous n'avez pas encore récupéré d'une séance d'entraînement précédente, ou si vous vous entraînez pour la première fois après une interruption d'une semaine ou plus.

Vos limites OwnZone sont déterminées pendant votre échauffement en moins de 5 minutes en marchant, en courant ou en effectuant tout autre type de sport. Démarrez lentement, en maintenant votre FC en dessous de 100 bpm / 50 % FC_{max}. Après chaque minute, augmentez progressivement votre vitesse d'environ 10 bpm / 5% FC_{max}.

Avant de démarrer, assurez-vous :

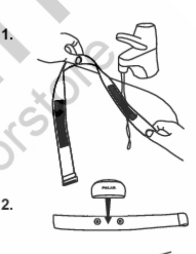
- d'avoir entré correctement vos données personnelles.
- d'avoir sélectionné l'exercice OwnZone (HAUT/BAS > **Réglages** > **Exercice** > **OwnZone** > **Sélectionner**). Une fois OwnZone sélectionnée comme type de séance d'entraînement, chaque séance d'entraînement commence par la détermination de la OwnZone.

1. Portez l'émetteur-récepteur et le cardio.
2. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton ROUGE et sélectionnez **Démarrer** pour lancer la détermination de la OwnZone.
3. Une fois la OwnZone déterminée, **OwnZone Mise à jour** ainsi que les limites haute et basse s'affichent. Poursuivez normalement la séance d'entraînement.

3. ENTRAÎNEMENT

Porter l'émetteur

Avant d'enregistrer une séance d'entraînement, portez l'émetteur-récepteur.



1. Humidifiez bien la surface des électrodes de la ceinture élastique, en les passant sous l’eau.
2. Fixez l'émetteur déclipsable à la ceinture. Réglez la longueur de la ceinture afin de l'ajuster confortablement.
3. Positionnez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez le crochet de l'autre côté de la ceinture.
4. Vérifiez si la surface des électrodes humidifiées est bien plaquée contre votre peau et si le logo Polar du connecteur est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit).





Détachez l'émetteur de la ceinture élastique si vous ne l'utilisez pas pour maximiser la durée de vie de l'émetteur. Consultez le chapitre Informations service après-vente pour en savoir plus sur les instructions d'entretien.

Porter l'accéléromètre Polar S1*

- L'accéléromètre S1 doit être activé depuis le cardio avant de pouvoir être utilisé : HAUT/BAS > **Réglages** > **Fonctions** > **Capteur** > **Accéléro**.
- Installez une pile avant d'utiliser un accéléromètre la première fois. Pour connaître les instructions, consultez le manuel d'utilisation de l'accéléromètre Polar S1.
- Pour améliorer la précision des mesures de vitesse/allure, calibrez l'accéléromètre. Consultez le chapitre Réglages des Fonctions et le manuel d'utilisation de l'accéléromètre Polar S1.

Pendant l'entraînement

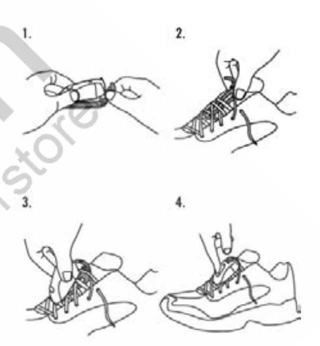


- *Si vous avez activé la fonction* **Aide** *dans les Réglages Généraux,* **Capteur détecté** *et le symbole X s'affichent après avoir activé l'accéléromètre.*
- *Si* **Vérifier capteur!** *s'affiche, le cardio est incapable de recevoir un signal de l'accéléromètre.*
- *Remplacez la pile si la lumière verte de l'accéléromètre s'allume en rouge.*

*Accéléromètre S1 en option requis.

Fixer l'accéléromètre S1 à votre chaussure

Pour des mesures de vitesse/allure et distance précises, positionnez l'accéléromètre comme suit.



1. Détachez l'accéléromètre du support.
2. Desserrez vos lacets et placez le support sous ces derniers, au-dessus de la languette de la chaussure. Resserrez vos lacets.
3. Fixez l’accéléromètre sur votre chaussure en attachant la partie frontale de celui-ci (près du bouton ROUGE) au support, et en appuyant sur la partie arrière de l’accéléromètre. Refermez le rabat. Vérifiez que l’accéléromètre ne peut pas bouger et qu’il est aligné avec votre pied.
4. Lorsque votre FC apparaît sur votre récepteur, activez l'accéléromètre en maintenant enfoncé le bouton ROUGE sur l'accéléromètre jusqu'à ce que la lumière verte commence à clignoter.

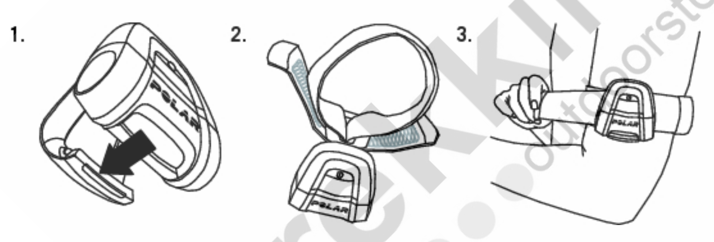
Porter le capteur GPS G1 de Polar*

- L'accéléromètre S1 doit être activé depuis le cardio avant de pouvoir être utilisé : HAUT/BAS > **Réglages** > **Fonctions** > **Capteur** > **GPS**.
- Installez une pile avant d'utiliser le capteur GPS pour la première fois. Consultez le manuel d'utilisation du capteur GPS G1 de Polar.

*Capteur GPS G1 en option requis.

Fixer le capteur GPS

1. Poussez pour ouvrir le clip.
2. Insérez le brassard sans forcer sur les boucles du clip et ajustez.
3. Enroulez le brassard en haut de votre bras et serrez. Placez le capteur et le cardio sur le même bras. Veillez à ce que le logo "POLAR" soit à l'endroit.
4. Allumez votre capteur GPS seulement après l'apparition de votre fréquence cardiaque à l'écran de votre cardio. Pour des informations complémentaires, consultez votre manuel d'utilisation GPS Polar G1.



Vous pouvez ajuster le capteur sur une ceinture ou sur un sac à dos, sans le brassard.

Démarrer votre séance

1. Portez le cardio, l'émetteur-récepteur, l'accéléromètre OU le capteur GPS.
2. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton ROUGE et sélectionnez **Démarrer** pour lancer l'enregistrement de votre séance d'entraînement ou sélectionnez **Réglages** pour modifier les réglages sonores, le format d'affichage de la FC ou d'autres réglages d'exercice avant de commencer. L'enregistrement peut également être lancé en appuyant longuement sur le bouton ROUGE une fois.

Pour modifier les réglages d'exercice pendant la séance d'entraînement, appuyez sur RETOUR et sélectionnez **Réglages**.



Votre séance d'entraînement est sauvegardée uniquement avec les enregistrements de plus d'une minute.

Pendant l'entraînement

Les informations suivantes s'affichent pendant l'entraînement. Appuyez sur HAUT/BAS pour modifier la vue. Vous pouvez régler les options d'affichage en sélectionnant RETOUR > **Réglages** > **Affichage**. Le nom de la vue apparaît pendant quelques secondes. Le nom de la vue indique le type de donnée affichée sur la ligne inférieure.



Fréquence cardiaque
Temps intermédiaire / Vitesse / Allure
Chronomètre
Fréquence cardiaque



Chronomètre
Fréquence cardiaque
Temps intermédiaire
Chronomètre



Temps intermédiaire

SportZones / Zone cible de fréquence cardiaque / Zones cible (vitesse / allure)
Fréquence cardiaque
Temps intermédiaire



Allure/Vitesse (uniquement disponible avec l'accéléromètre ou le capteur GPS)

Chronomètre
Distance
Vitesse/Allure (selon l'affichage de vitesse sélectionné)



Distance (uniquement disponible avec l'accéléromètre ou le capteur GPS)

Numéro de zone et compte à rebours durée ou distance / Temps intermédiaire (le temps intermédiaire ne s'affiche que si vous n'avez pas réglé de compte à rebours ou de distances vous invitant à changer de zone)
SportZones / Zone cible de fréquence cardiaque / Zones cible (vitesse / allure)
Distance

Menu rapide : pour accéder au menu rapide pendant l'entraînement, maintenez enfoncé le bouton LUMIERE. Le menu rapide est un raccourci pour verrouiller des boutons, régler des sons d'entraînement et d'autres réglages.

♥-Touch : consultez certaines informations pendant l'entraînement en rapprochant le cardio du connecteur de l'émetteur. Configurez la fonction **♥-Touch** : HAUT/BAS > **Réglages** > **Fonctions** > **♥-Touch**.

Lap : relevez le temps intermédiaire (lap) en appuyant brièvement sur le bouton ROUGE. L'affichage revient à la normale après affichage des données de temps intermédiaire pendant quelques secondes.

Vous pouvez agrandir les informations de ligne intermédiaire/upper pendant l'entraînement en maintenant le bouton BAS/HAUT enfoncé. Revenez à l'affichage normal en appuyant longuement sur les mêmes boutons.

Arrêter l'entraînement

1. Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement.
2. Rappuyez sur RETOUR ou sélectionnez **Quitter** dans le **Menu arrêt** pour arrêter l'enregistrement.

Déclipsez le connecteur d'émetteur de la ceinture et rincez la ceinture sous l'eau courante après chaque utilisation. Lavez régulièrement la ceinture en machine à 40ºC/104°F au moins toutes les cinq utilisations.

Poursuivre l'entraînement :

Poursuivez l'enregistrement de la séance d'entraînement interrompue en sélectionnant **Continuer** dans le **Menu arrêt**.

Résumé :

Consultez les informations de résumé en sélectionnant **Résumé** dans le **Menu arrêt**. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Après l'entraînement.

4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Résumé

Une fois la séance d'entraînement interrompue, il est possible de consulter un résumé des données d'entraînement en sélectionnant **Résumé** dans le **Menu arrêt**. Pour en savoir plus sur les données d'entraînement, ouvrez HAUT/BAS > **Fichier** . Consultez le chapitre Consulter les données d'entraînement.

Utilisez HAUT/BAS pour connaître les informations suivantes.

FC max	Fréquence cardiaque maximale pendant la séance d'entraînement.
FC moy	Fréquence cardiaque moyenne pendant la séance d'entraînement.
Durée	Durée de la séance d'entraînement.
Allure max / **Vitesse max***	Allure maximum / vitesse maximum pendant la séance d'entraînement.
Allure moy / **Vitesse moy***	Allure moyenne / vitesse moyenne pendant la séance d'entraînement.
Distance*	Nombre total de kilomètres.

*Capteur GPS ou accéléromètre en option requis pour consulter des données vitesse et distance.

Consulter les données d'entraînement

Sélectionnez HAUT/BAS > **Fichier** pour consulter les données d'entraînement dans **Fichiers exe.**, **Hebdomadaire** et **Cumuls**.

Fichiers Exe.



Fichiers exe.
16 de vos dernières séances d'entraînement sont indiquées en barres sur l'affichage. Vous pouvez comparer la durée de vos séances d'entraînement et consulter les tendances globales. Vous pouvez basculer entre les séances d'entraînement à l'aide des touches HAUT/BAS. Le type de séance d'entraînement et la date de la séance d'entraînement sont indiqués sur l'affichage.

Lorsque **Fichiers Exe.** est saturé, l'ancien fichier d'entraînement est remplacé par le plus récent. Si vous souhaitez sauvegarder le fichier sur une plus longue période, transférez-le sur le service Web de Polar sur www.polarpersonaltrainer.com. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Transfert de données.

Pour consulter des données d'entraînement détaillées, sélectionnez une barre et appuyez sur le bouton ROUGE. Votre cardio affiche les données d'entraînement suivantes (selon les données disponibles).



Si OK *apparaît au-dessus du bouton ROUGE, d'autres données détaillées sont disponibles.*



Les données de base
Type de séance d'entraînement
Date
Heure
Durée



SportZones
Durées relatives dans les SportZones



Données de temps intermédiaire
Nombre de tours ou laps
Durée moyenne d'un temps intermédiaire
Meilleur temps intermédiaire et durée

Hebdomadaire

Dans le fichier **Hebdomadaire**, vous pouvez consulter le cumul des données de vos séances d'entraînement des semaines précédentes. Vous pouvez basculer entre les semaines à l'aide des touches HAUT/BAS. La barre à droite s'intitule **Cette sem.** et affiche un résumé d'entraînement de la semaine en cours. Les autres barres (nommées après le dimanche de la semaine en question) affichent les résumés des 15 dernières semaines. Vous pouvez consulter des données hebdomadaires détaillées en sélectionnant une semaine et en appuyant sur le bouton ROUGE.

Les données suivantes sont affichées :

- L'intitulé de la semaine, les calories brûlées, la distance totale et la durée totale.
- Durées relatives dans les SportZones. Vous pouvez aussi agrandir des données de SportZones plus en détails en appuyant sur le bouton ROUGE. Les données sont affichées individuellement pour chaque SportZone.

Notez que les résumés de données hebdomadaires ne peuvent pas être supprimés.

Cumuls

Cumuls comporte des valeurs cumulées sur les données enregistrées pendant vos séances d'entraînement. Le cumul des valeurs peut servir de compteur saisonnier (ou mensuel) de vos données d'entraînement. Les valeurs sont automatiquement mises à jour après chaque séance d'entraînement. **Cumuls** fournit les informations suivantes, avec la date de la dernière réinitialisation :

- **Cumul distance** (distance totale si les données sont disponibles)
- **Cumul durée** (durée d'entraînement totale)
- **Cumul calories** (nombre total de calories brûlées)
- **Cumul nombre exe.** (décompte total de séances d'entraînement)

Les valeurs totales peuvent être réinitialisées ou supprimées (voir la section suivante). Pour réinitialiser, sélectionnez **Réinitialiser cumuls** dans le menu **Cumuls**. Sélectionnez la valeur (**Tous**, **Distance**, **Durée**, **Calories** ou **Nombre exe**) que vous souhaitez réinitialiser.

Effacer

Pour effacer des fichiers d'entraînement, sélectionnez **Effacer** dans le menu **Fichier**. A partir du menu **Effacer** :

- sélectionnez **Exercice** si vous souhaitez effacer un fichier d'entraînement. Sélectionnez ensuite le fichier d'entraînement que vous souhaitez effacer.
- sélectionnez **Tous exe.** si vous souhaitez effacer tous les fichiers d'entraînement.
- sélectionnez **Cumuls** si vous souhaitez réinitialiser le cumul des statistiques. Sélectionnez ensuite ce que vous souhaitez effacer. Les options proposent **Tous** (tout le cumul statistique), **Distance**, **Durée**, **Calories** ou **Exerc. count** (décompte de séances d'entraînement).

Transfert de données

Vous pouvez transférer vos données d'entraînement depuis le RS300X vers votre agenda sur **polarpersonaltrainer.com** après vous être abonné à ce service. L'accessoire Polar FlowLink™ - vendu séparément - et son logiciel WebSync téléchargeable, sont requis pour le transfert de données.

Téléchargez le logiciel WebSync sur le site polarpersonaltrainer.com et installez-le sur votre PC en suivant les instructions à l'écran.

Transfert des données d'entraînement

1. Ouvrez le logiciel de transfert de données WebSync sur votre PC.
2. Branchez le FlowLink à un port USB.
3. Placez votre RS300X sur l'interface FlowLink en l'orientant face vers le bas.
4. Suivez les instructions sur votre écran informatique pour transférer des données depuis votre cardio vers le site polarpersonaltrainer.com. Pour en savoir plus, consultez **la section d'aide sur polarpersonaltrainer.com**.

5. RÉGLAGES

Réglages de la montre

Sélectionnez la valeur que vous souhaitez modifier et appuyez sur le bouton ROUGE. Réglez les valeurs à l'aide des boutons HAUT/BAS et validez à l'aide du bouton ROUGE.

Accédez aux réglages de la montre en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Montre**.

Réglages de l'heure et de la date

Définissez l'heure locale (**Fuseau 1**) et la différence horaire (**Fuseau 2**). Avec **Fuseau horaire**, vous pouvez choisir le fuseau horaire à utiliser. En vue horaire, vous pouvez facilement modifier le fuseau horaire de **Fuseau 1** à **Fuseau 2** en maintenant le bouton BAS.

Réglez la date à l'aide du réglage **Date**.

Evénement

Vous pouvez créer un événement dans la mémoire du cardio. Le cardio affichera alors le nombre de jours avant l'événement quand vous maintenez enfoncé le bouton HAUT depuis l'affichage de l'heure.

1. Sélectionnez **Evénement** dans le menu de réglages de la **Montre**.
2. Configurez la **Date** de l'événement.
3. Choisissez le nom de l'événement.

Pour modifier les détails de l'événement, accédez aux réglages d'**Evénement**.

- **Vue** : consultez le nom et la date de l'événement en cours.
- **Date** : modifiez la date de l'événement.
- **Renommer** : renommez l'événement en cours.
- **Effacer** : effacez l'événement en cours.

Alarme

Sélectionnez **Alarme** dans le menu de réglages de la **Montre**. Vous pouvez régler l'alarme pour qu'elle retentisse **Une fois**, du **lundi au vendredi**, **Quotidien**, ou la désactiver (**Off**).

Appuyez sur RETOUR pour arrêter l'alarme ou sur le bouton ROUGE pour activer la veille pendant 10 minutes. L'alarme ne peut pas être utilisée pendant l'entraînement.

Réglages des exercices

Accédez aux réglages d'exercice en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Exercice**. Le menu **Exercice** propose 5 options d'exercice comportant tous leurs propres réglages.

- **Libre** : aucun réglage prédéterminé pour la séance d'entraînement.
- **Basique** : entraînez-vous à intensité modérée.
- **Intervalle** : entraînez-vous en intervalles.
- **OwnZone** : entraînez-vous dans votre OwnZone.
- **Ajout nouv.** : ajoutez une nouvelle séance d'entraînement.

Toutes les options, hormis **Libre**, disposent des réglages suivants :

- **Sélectionner** : sélectionnez l'option pour votre réglage d'exercice.
- **Voir** : consultez les détails du réglage d'exercice.
- **Modifier** : modifiez les détails du réglage d'exercice. Sélectionnez le **Nombre de zones**, le **Type de zone** (soit **Fréquence cardiaque** ou **Vitesse / allure**), les limites de zone(s) et **Guide zone** (soit **Minuteurs**, **Distances** ou **Off**).
  - Consultez le chapitre Régler les zones de fréquence cardiaque manuellement.
  - **Guide zone** : cette fonction modifie automatiquement la zone pendant la séance d'entraînement selon les réglages (soit l'heure ou la distance configurée) et vous avertit. Quand **OwnZone** est sélectionné comme type de séance d'entraînement, seule la fonction **Guide zone** peut être configurée manuellement.
- **Renommer** : renommez le réglage d'exercice.
- **Par défaut** : restaurez les réglages par défaut.

Régler les zones de fréquence cardiaque manuellement :

- Limites de **zone FC 1** : réglez les limites de votre zone 1. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de la zone 2 est réglée automatiquement.
- Limites de **zone FC 2** : réglez les limites de votre zone 2. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de la zone 1 est réglée automatiquement. Lors du réglage de la limite supérieure, la limite inférieure de la zone 3 est réglée automatiquement.
- Limites de **zone FC 3** : réglez les limites de votre zone 3. En réglant la limite inférieure, la limite supérieure de la zone 2 est réglée automatiquement.

Réglages des Fonctions

Accédez aux réglages des fonctions en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Fonctions**.

- **Capteur** : sélectionnez le capteur de vitesse que vous souhaitez utiliser. Les options sont **Accéléro.**, **GPS** et **Désactivé**.
- **Calibr.accél.** :
  - **Course** : calibrer l'accéléromètre en courant. Allumez l'accéléromètre. Définissez le **Calibrage Distance** (de préférence plus de 1000 mètres), soit la distance que vous souhaitez parcourir, en kilomètres.
    Appuyer sur Start et courir ...km > Appuyez sur le bouton ROUGE sur le cardio. Lancez la course en effectuant le premier pas avec l'accéléromètre sur la ligne de départ et courez la distance prédéfinie à une allure constante.
    Appuyer sur OK après ...km > Arrêtez-vous exactement sur la ligne de fin de la distance prédéfinie et appuyez sur le bouton ROUGE.
    Patientez. Réception des données > Restez immobile avec vos bras relâchés et attendez que votre cardio ait reçu les données.
    Calibrage terminé et **Coef.** s'affichent. Le nouveau coefficient de calibrage est utilisé.
  - **Manuel** : quand vous connaissez le coefficient de calibrage (c.-à.-d. que vous avez calibré l'accéléromètre précédemment), vous pouvez régler le coefficient manuellement. **Calibrage Coef. 0.000** > Réglez la valeur. **Calibrage terminé** et **Coef.** s'affichent.
    Consultez les instructions de calibrage de l'accéléromètre dans le manuel d'utilisateur de l'accéléromètre Polar S1 pour en savoir plus.



Le calibrage universel s'effectuant sur une piste de 400 m., même dans les pays utilisant les unités impériales, le calibrage s'effectue en unités métriques.

- **Format vit.** : sélectionnez **km/h** ou **min/km**.
- **A. lap** : **activez** ou **désactivez** l'enregistrement automatique des temps intermédiaires. S'il est **Activé**, saisissez la **Distance** d'un temps intermédiaire.
- **♥-Touch** : définit les informations liées à la fonction **♥-Touch**. Les options sont **Voir limites**, **Enreg. Lap**, **Modif. affich.**, **Eclairage** et **Désactivé**.
- **Format FC** : définir le type d'affichage de la FC. Les options sont **FC** et **FC%** (pourcentage de FC maximum).
- **SportZones** : régler les limites inférieures de 5 SportZones.

Réglages personnels

Accédez aux réglages personnels en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Personne**.

- **Poids** : ajustez votre poids.
- **Taille** : ajustez votre taille.
- **Date naiss.** : saisissez votre date de naissance.
- **Sexe** : sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
- **Activité** : sélectionnez le niveau qui décrit le mieux la quantité et l'intensité de vos activités physiques dans les trois derniers mois.
  - **Faible** : 0-1 heures par semaine. Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Par exemple, vous marchez pour le plaisir, ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.

- **Moyen** : 1 à 3 heures par semaine. Vous participez régulièrement à des activités de loisir. Par exemple, vous courez 5 à 10 km. par semaine ou passez entre 1 et 3 heures dans la pratique d'une activité physique comparable, ou encore votre travail nécessite une activité physique modérée.
- **Elevé** : 3 à 5 heures par semaine. Vous vous exercez régulièrement, au moins trois fois par semaine, à haute intensité. Vous courez par exemple 20 à 50 km par semaine ou consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **Top** : plus de 5 heures par semaine. Vous effectuez régulièrement des exercices physiques intensifs, au moins cinq fois par semaine, ou vous vous exercez dans le but d'améliorer vos performances et de prendre part à des compétitions.
- **FC** : la **FCmax** (fréquence cardiaque maximum) est calculée automatiquement. Ne modifiez cette valeur que si vous connaissez votre valeur mesurée en laboratoire. Vous pouvez également régler votre **FC assis** (fréquence cardiaque en position assise) indiquée par défaut.
- **VO2 max** : votre valeur, basée sur l'âge, est affichée par défaut. Si vous réalisez le Polar Fitness Test, votre résultat OwnIndex remplace cette valeur. Si vous connaissez votre valeur VO_{2max} mesurée en laboratoire, vous pouvez remplacer votre valeur OwnIndex par celle-ci.

Réglages généraux

Accédez aux réglages généraux en sélectionnant HAUT/BAS > **Réglages** > **Général**.

- **Bips** : réglez le niveau de **Volume** (**Vol 2**, **Vol 1** ou **Désactivé**) et **Alarm. ZC** (alarme de zone cible : **Activé** ou **Désactivé**).
- **Verrouiller** : sélectionnez **Manuel** ou **Auto**. Pour **Auto**, le verrouillage s'active si vous n'avez pas appuyé sur les boutons dans un délai d'une minute.
- **Aide** : sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**. Il s'agit d'une fonction qui affiche de courts messages d'aide lorsque le cardio est utilisé.
- **Unités**: Sélectionnez le système métrique (kilogrammes, kilomètres, centimètres, KCAL) ou impérial (pounds, miles, feet, CAL). *Les calories sont toujours mesurées en kilocalories.*
- **Langue** : sélectionnez **English**, **Deutsch**, **Español** ou **Français** comme langue d'interface utilisateur.
- **Eco. énergie** : sélectionnez Activé ou Désactivé. Vous pouvez activer le mode économie d’énergie de votre cardio lorsque vous n’utilisez pas celui-ci pendant un certain temps. L’alarme du réveil fonctionne cependant en mode économie d’énergie. Réactiver le cardio: Appuyez sur n'importe quel bouton > **Activer affichage?** > **Oui** / **Non**.

6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretenir votre Polar RS300X

Récepteur : Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse., séchez-le uniquement avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs (tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques). Rangez-le dans un endroit sec et frais... ni dans un endroit humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Emetteur-récepteur : **Déclipsez le connecteur d'émetteur de la ceinture et rincez la ceinture sous l'eau courante après chaque utilisation.** Séchez le connecteur avec un linge doux. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Nettoyez régulièrement la ceinture en machine à 40ºC ou au moins toutes les cinq utilisations. Cela garantit la fiabilité des mesures et optimise la durée de vie de l'émetteur. Utilisez alors un filet de protection. Ne pas tremper, passer au sèche-linge, repasser ni laver la ceinture élastique à sec ou à la javel. N'utilisez jamais de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne placez jamais l'émetteur déclipsable dans un lave-linge ou un sèche-linge !

Séchez l'émetteur et la ceinture élastique et rangez-les séparément. Nous vous recommandons de laver la ceinture élastique en machine avant tout stockage à long terme et après utilisation dans une eau fortement chlorée (comme l'eau de piscine).

Service Après-Vente

Votre Polar RS300X est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels en termes d'effort physiologique et d'intensité pendant les séances d'entraînement. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Veuillez consulter la Carte de Service Après-Vente Polar pour en savoir plus.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/ pour nous permettre d'améliorer nos produits et services et mieux satisfaire vos besoins.

Remplacement des piles

Attention !

Danger d'explosion si la pile de remplacement est du mauvais type.

cardio RS300X

Ouvrir le capot arrière du cardio annule la garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile, même après expiration de la période de garantie. L'étanchéité de votre cardio y sera testée après remplacement de la pile, et il sera soumis à un contrôle périodique complet.

Accéléromètre S1

Consultez les instructions dans le manuel d'utilisation de l'accéléromètre S1.

Capteur GPS G1

Consultez les instructions dans le manuel d'utilisation du capteur GPS G1.

Connecteur d'émetteur

Remplacez le joint d’étanchéité du compartiment de la pile chaque fois que vous remplacez la pile. Vous pouvez acquérir les kits joint d'étanchéité/pile chez certains revendeurs et dans les stations SAV agréées Polar. Aux Etats-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité supplémentaires sont uniquement disponibles dans les stations SAV agréées Polar. Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Lorsque vous manipulez une nouvelle pile entièrement chargée, évitez tout contact en étau, c.-à.-d. simultanément des deux côtés, avec des outils en métal ou conducteurs d'électricité, comme des pincettes. Cela risque de court-circuiter la pile et donc de la décharger plus rapidement. Généralement, les court-circuits n'endommagent pas la pile, mais ils peuvent diminuer sa capacité et sa durée de vie.

1. Ouvrez le compartiment de la pile du connecteur à l'aide d'une pièce en le tournant de CLOSE à OPEN.

2. Remplacez l'ancienne pile à l'intérieur du compartiment par une nouvelle. Veillez à ce que le côté positif (+) soit orienté vers le compartiment.

3. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un neuf, en l'ajustant dans la fente du couvercle pour garantir l'étanchéité.

4. Replacez le capot et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre de OPEN à CLOSE.





Précautions d'emploi

Minimiser les risques éventuels : l'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, répondez aux questions suivantes concernant votre condition physique. Si vous répondez par oui à l'une de ces questions, consultez un médecin avant d'entamer un programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le coeur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier en cas d'hypertension), le psychisme et l'asthme , les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. Si l'entraînement vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué , interrompez la séance d'entraînement ou poursuivez-la d'une manière moins intense.

Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté, vous utilisez le Polar RS300X à vos propres risques. Avant l'utilisation, soumettez-vous à un test de contrainte maximale sous le contrôle d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur cardiaque et du cardio Polar RS300X.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur, portez-le par-dessus un T-shirt. Veillez toutefois à bien humidifier le T-shirt à l'endroit où sont placées les électrodes. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'est pas mis en contact avec l'émetteur.

Certains composants électroniques peuvent entraîner des interférences. Pour résoudre ces problèmes, tentez la procédure suivante :

1. Retirez l’émetteur et continuez à utiliser l’équipement de cardio-training normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu’à ce que l’affichage de la fréquence cardiaque disparaisse de l’écran ou que le symbole du coeur ne clignote plus. Les interférences sont souvent plus importantes face à l’écran d’affichage de l’appareil, elles sont par contre moindres sur les côtés.
3. Remettez l’émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférence.

Si le cardio RS300X ne fonctionne toujours pas, il se peut que l’appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque par un cardiofréquencemètre sans fil.

Le RS300X de Polar peut être utilisé en natation. Pour préserver l’étanchéité de l’appareil, **n’appuyez pas sur les boutons du cardio sous l’eau.** Pour plus d'informations, consultez http://support.polar.fi. Les produits Polar sont testés à l’étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s’appliquent pas forcément aux produits d’autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	Protégé contre les éclaboussures, la transpiration, les gouttes de pluie, etc. Non-adapté à la natation.
Water resistant (étanche) 30 m / 50 m	Adapté à la baignade et la natation.
Water resistant (étanche) 100m	Adapté à la natation et la plongée avec tuba (sans bouteilles).

Dépannage

Si vous ne savez pas où vous êtes dans le menu, maintenez enfoncé RETOUR jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

Si aucune touche n'engendre de réaction ou si le cardio affiche des relevés étranges, réinitialisez le cardio en appuyant sur quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR et LUMIERE) simultanément pendant quatre secondes. Tous les autres réglages, hormis l'heure et la date, sont sauvegardés.

Si le relevé de la fréquence cardiaque devient irrégulier, extrêmement élevé ou affiche nil (00), vérifiez s'il n'y a pas d'autre émetteur de fréquence cardiaque dans un rayon de 1 m. et que la ceinture élastique/les électrodes textiles de l'émetteur s'ajustent bien à votre morphologie et sont humides, propres et intactes.

Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec les vêtements de sports, faites un essai avec la ceinture. Si cela fonctionne, le problème provient probablement du vêtement de sport. Veuillez alors contacter le fabricant / revendeur du vêtement.

Des perturbations électromagnétiques importantes peuvent entraîner des interférences. Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes à haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d’interférences.

Si vous avez toujours des données de fréquence cardiaque erronées même après vous être éloigné de la source des interférences, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si celles-ci sont toujours extrêmement élevées , la cause peut en être une arythmie cardiaque. Bien que la plupart des arythmies ne soient pas dangereuses pour la santé, n’hésitez pas à consulter votre médecin pour plus de renseignements.

Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

Si la mesure de fréquence cardiaque échoue malgré les actions prises précédemment, la pile de l'émetteur-récepteur est certainement vide.

Caractéristiques techniques

Cardio RS300X

Type de pile	CR 2032
Durée de vie de la pile	En moyenne 1 an (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du récepteur	Polyuréthane
Capot arrière et fermoir de récepteur	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre	supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25° C / 77 °F.
Précision de la mesure de la fréquence cardiaque	± 1% ou 1 bpm (la plus haute des 2 valeurs), la définition s'applique à des conditions en entraînement stationnaire.

Émetteur

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine)
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau du connecteur	Polyamide
Matériau de la ceinture	35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyuréthane

Valeurs limite

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Fréquence cardiaque	15-240 bpm
Durée totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Cumul calories	0 - 999999 kcal/Cal
Cumul nombre exe.	65 535
Année de naissance	1921 - 2020
Vitesse maximum avec un capteur GPS	199,9 km/h
Vitesse maximum avec accéléromètre	29,5 km/h
Nombre maxi. de fichiers	16
Nombre maxi. de temps intermédiaires	99
Durée maximum d'une séance d'entraînement	99:59:59
Distance maximum d'une séance d'entraînement	655,3 km
Distance maximum d'une sortie	9999,9 km/mi

Configurations minimales requises pour le transfert des données

Logiciel WebSync de Polar et FlowLink de Polar :	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 32 bits

Garantie et décharge de responsabilité

Garantie Internationale Polar

La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays, la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.

Veuillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !

Elle ne couvre ni les piles, ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, à un entretien non-conforme, à l'usage commercial du produit, aux étuis fissurés ou cassés.

La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.

Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

Décharge de responsabilité
Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.

Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. Autres brevets en instance.

Produit par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi.

CE 0537

L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent êtres triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les décharges électriques.

Manufactured by

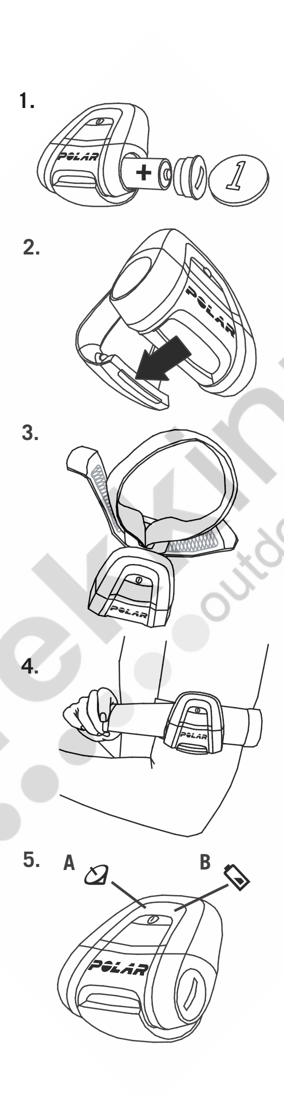
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi



G1 GPS Sensor

Manuel d'Utilisation




1.
POLAR
2.
POLAR
3.
POLAR
4.
POLAR
5.
A
B
POLAR

Félicitations ! Nous vous remercions d'avoir choisi le capteur GPS Polar G1. Le Polar G1 mesure les données de vitesse et de distance pour tous les sports en extérieur via la technologie GPS (Global Positioning System).

Le capteur Polar G1 détermine votre position en mesurant en continu la distance le séparant d'au moins quatre satellites. Le capteur a recours à la technologie de transmission sans fil pour transmettre des données de vitesse et de distance sur un produit Polar compatible qui enregistre et affiche les données.

Polar G1 est résistant et étanche : vous pouvez faire confiance à sa performance, indépendamment de l'endroit où vous vous entraînez !

Utilisation du capteur Polar G1

Installer la pile

1. Voir illustration 1 sur la couverture. Ouvrez le couvercle de la pile en le faisant tourner avec une pièce dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Insérez la pile à l'intérieur avec le côté positif (+) contre le couvercle.
3. Refermez le couvercle en le faisant tourner avec une pièce dans le sens des aiguilles d'une montre.

Utilisation du capteur Polar G1 avec le Cardiofréquencemètre Polar

Pour activer le capteur G1 sur votre cardiofréquencemètre, sélectionnez **Réglages** > **Paramètres d'entraînement** > **Capteur de vitesse** > **Capteur GPS**. Consultez le manuel d'utilisateur du cardiofréquencemètre correspondant pour connaître les instructions sur le moyen d'afficher les données de vitesse et de distancesur votre cardiofréquencemètre.

Porter le capteur Polar G1

1. Poussez pour ouvrir l'agrafe (Illustration 2).
2. Sans le serrer, enfilez le brassard dans les boucles de l'agrafe et attachez-le (Illustration 3). Vous pouvez attacher le capteur sur une ceinture ou sur le dessus d'un sac à dos sans utiliser le brassard.
3. Positionnez le brassard autour de votre bras et attachez-le (Illustration 4). Le capteur et le cardio doivent être placés sur le même bras. Assurez-vous que le logo « POLAR » est à la verticale.

Activer/Eteindre le capteur Polar G1

Pour une meilleure détection des signaux des satellites, vous devez vous trouver en extérieur et vous éloigner des arbres et des bâtiments trop élevés. Appuyez brièvement sur le bouton pour activer le capteur. Un voyant de batterie clignotant (image 5 b) indique le mode d'alimentation (basse / haute consommation). Puis un voyant de satellite rouge (image 5 a) clignotera si le capteur recherche des signaux de satellite. Le capteur détectera les signaux plus rapidement si vous le maintenez immobile pendant la recherche. Une lumière verte commence à clignoter lorsque les signaux sont détectés et la position déterminée. Votre capteur Polar G1 est maintenant prêt à l'emploi.

Pour éteindre le capteur, appuyez sur le bouton pendant une seconde. L'alimentation se coupe automatiquement si le capteur n'a détecté aucun signal de satellite ou si la position du capteur est restée la même pendant 15 minutes.

Changer le mode d'alimentation
Vous pouvez utiliser le capteur Polar G1 en mode basse ou haute consommation. Le mode normal est utilisé par défaut. En mode basse consommation, vous pouvez augmenter la durée de vie de la pile jusqu'à 40 %. Pour une précision optimale dans la mesure des données de vitesse et de distance, utilisez le mode normal.

Lorsque le capteur est activé, appuyez sur le bouton et attendez que la lumière clignote 5 fois pour changer de mode. Le voyant de pile clignote à quatre reprises ; le voyant vert indique que le mode haute consommation est activé et le voyant rouge indique que le mode basse consommation est activé. A chaque fois que vous démarrez le capteur, la lumière clignotante indique quel mode est activé.

Remplacement de la pile
Le voyant de pile rouge clignote quand la batterie est faible (image 5 b). Remplacez la pile par vous-même en suivant les instructions dans le chapitre Utiliser le capteur Polar G1.

Utilisez une pile alkaline de type AA. Pour les températures inférieures à 5°C, nous recommandons l'utilisation de piles au lithium ou de piles rechargeables de type NiMH. Les températures froides réduisent en effet la durée de vie des piles alkaline.



Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Entretien et réparations

Les instructions suivantes vous aideront à remplir les conditions de garantie.

- Lavez le brassard à la machine à 40°C / 104°F. Utilisez alors un filet de protection. Ne pas imbiber ni utiliser de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. Ne pas nettoyer à sec. Ne pas passer au sèche-linge, ni repasser.
- Nettoyez le capteur à l'eau savonneuse. Séchez-le uniquement avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ne placez jamais le capteur dans un lave-linge ou un sèche-linge.
- Conservez le capteur et le brassard dans un endroit sec et frais. Ne le rangez pas dans un matériau humide et imperméable à l'air, comme un sac de sport. Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Service Après-Vente

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages causés par un service après-vente non agréé. Veuillez vous reporter à la garantie internationale Polar

Utilisation du capteur G1 dans l'eau

Le capteur Polar G1 est étanche. Il peut être porté en toute sécurité sous la pluie ou lorsque vous traversez des rivières ou en canoë. Toutefois, le système de réception GPS ne fonctionne pas sous l'eau.

Dépannage

- Si les relevés de vitesse ou de distance sont irréguliers ou affichent une valeur nulle (zéro), un élément de votre environnement bloque probablement la réception du signal satellite (ex. un bâtiment ou un terrain). Si le capteur ne détecte aucun signal satellite, il ne pourra pas calculer sa position. Les valeurs de vitesse peuvent donc être affichées comme "nulles" (zéro). La distance est mesurée en ligne droite entre la dernière position calculée avant la zone non couverte, et la première position calculée après la zone non couverte. Autrement dit : les virages ne sont pas pris en compte.
- Les signaux électromagnétiques forts peuvent perturber les relevés. Ces perturbations peuvent survenir près des lignes à haute tension, feux de signalisation, lignes aériennes au-dessus de rails électriques, lignes de bus électriques ou tramways, télévisions, moteurs automobiles, cyclomètres, équipements d'entraînement à moteur, téléphones portables, ou portails de sécurité électriques. Pour éviter une lecture erratique, éloignez-vous des possibles sources d'interférences.
- Pour éviter les interférences entre utilisateurs de capteur GPS Polar G1, respectez une distance d'au moins 2 mètres entre les capteurs.
- A faible vitesse (en dessous de 3km/h), la précision décroît, entraînant des variations dans les mesures de vitesse.
- Si le bouton ne réagit pas, retirez la pile pour réinitialiser le capteur. Si cela ne fonctionne pas, il se peut que la pile soit vide.

Caractéristiques techniques

Technologie de transmission :	Technologie de communication magnétique Polar
Type de pile :	Une pile de type AA (puissance maximum autoruisée : 3,0 V)
Durée de vie de la pile :	En moyenne 10 heures d'utilisation (20°C)*
Température de fonctionnement :	-20 °C à +60 °C / -4 ºF à 140 ºF
Précision (distance) :	+/-2%
Précision (vitesse) :	+/- 2km/h
Fourchette de vitesse sur l'écran cardiofréquencemètres :	0 - 199,9 km/h
Étanchéité	20 m
Matériau du brassard :	Cuir souple : 34 % polyamide, 33 % polyester, 33 % caoutchouc. Autres composants : polyamide, silicone.

*La durée de vie de la pile dépend du type de pile et des températures de fonctionnement.

Garantie internationale Polar

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **Veuillez conserver votre ticket de caisse et la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur. Le ticket de caisse est votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre ni les piles, ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, à un entretien non-conforme, à l'usage commercial du produit, ni les boîtiers ou brassards fissurés ou cassés, ni les accidents.

- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE

Ce produit est conforme à la Directive 1999/5/EC et 93/42/EEC. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.support.polar.fi / declaration_of_conformity.html.

Ce dispositif de radiocommunication de catégorie II respecte la norme CNR-310 d'Industrie Canada.

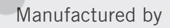


Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC du Parlement Européen, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent êtres triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.



Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

